

妈妈做自己，孩子就能做自己



[妈妈做自己，孩子就能做自己 下载链接1](#)

著者:黄淑文/著

出版者:光明日报出版社

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9787519417062

这是一本关于养育的书，其实更是关于生命探索的书。这是一位充满教育智慧的power教师，辞去教职之后远离喧嚣，把家安在了人家四月萤火虫满天飞舞的地方。后来，她又把家安在了中国台湾的淡水，那里有一个平房瓦屋，瓦屋左边有一条小河流流过，旁

边旁边有几棵芬芳的柚子树，右侧后方有一棵很大的台湾朴树，屋子后面就是一片开阔的山谷……

从那时起，她便赋予孩子成长的“有机教养”，她从自己的教养经验出发，把个体放在原生态家庭中去提升亲子之间的关系。透过17个真实易操作的沟通方法，结合3个令人省思的生命经验，为父母呈现教养的大智慧。特别加入具有艺术天赋女儿的漫画插图，一笑而过之后令人醍醐灌顶。

当我们用成人的眼睛去看待儿时的自己，就会发现，你越了解自己，就会越了解你的小孩。你儿时希望被对待的方式，正是孩子心中渴望的亲子关系。

作者黄淑文用养育两个孩子的教养智慧，找到自己，找到情感的根、生命的根、土地的根，通过展示孩子的作品和日常生活，让所有的父母找到自己的不完美和坦然面对自己的不完美。容许孩子找到自己的宇宙，通过叩问和启发，让母亲懂得，妈妈的身份和名字不只是母亲。

图书三大特点：

- 1、通过的幽默的图文对话——孩子的内心世界PK妈妈的观点
- 2、独创的有机教养法——二孩时代，让孩子长出自己的原貌
- 3、亲子教养反思与对话——疗愈天下所有父母的教养焦虑。

作者介绍：

黄淑文，中国台湾心灵作家，心灵绘画老师、中国台湾博客百杰“文学创作奖”金奖得主，认证国际治疗师、YAI国际静心引导老师。

任职中学教师7年，被形容为“叛逆学生最爱的老师”，教学成果曾经获台湾“创造思考教学”优秀奖。辞去公职之后，开始成为专栏作家。

目前已出版《妈妈做自己，孩子就能做自己》《妈妈的读心术》等多部著作，其中《妈妈做自己，孩子就能做自己》登顶畅销排行榜20周，先后接受过中国台湾飞碟、中广、教育电台、警察电台、汉声广播电台、台湾中央广播电台专访等各大媒体专访。中国台湾《联合报》《康健杂志》《妈咪宝贝》《生活教育》《绿主张》《中华日报》等媒体也做过大量报道。

有人说，读淑文的书，就如她牵着我们的手，和她一起走过生命的巡礼。淑文的文字，就如她的人，质朴温暖，真诚坦白。

目录: 卷一家的心灵地图

家，是心灵的巢穴

教养是回到自己，找到情感的根、土地的根、生命的根

找到情感的根：了解原生家庭如何塑造你

找到土地的根：亲近故乡、在地生根的教养

找到生命的根：回到人的本质，坦承自己的不完美

吾家有女初长成容许孩子寻找自己的宇宙

帮助子女通过「蛹」的考验，找到自我的图像

保有孩子纯真的宇宙，每天都有新发现

温暖的守护，再怎么叛逆的孩子，都渴望有人了解他

生命列车：请跟我坐上孩子的车

打破爱的迷思

迷思一：养育孩子是牺牲奉献？

迷思二：我这么爱你，你就必须听我的？

迷思三：孩子的表现，是你的成就？

创意手拉车：考验父母容忍指数

找回对孩子的直觉

教导孩子在游戏中保护自己

何时该生气？何时该禁止？

深入孩子的心灵，和孩子同步成长

让孩子享有自由奔腾的幸福

没有轮胎的怪手 你，是否有过同样的纯真？

无尽的想象，打造无限的可能——

请别杀了孩子的梦

不要断绝自己与童年的关系

支持孩子把最饱满的能量，用在自己的热情所在

卷二 爱的方程式——孩子的告白VS妈妈的观点

妈妈没说出口的秘密

冲突过后，把爱完整说出来

给孩子一个可以痛哭的肩膀

有机教养，让爱自由流动

如何让孩子爱上阅读？

爸爸妈妈到底有没有偏心？

养孩子像探测戈，父母退后，孩子才能往前

碎碎念，真的有用吗？

另类的亲子旅行——露宿街头

换位思考，孩子更有智慧

如何和孩子谈死亡？

爱是动力，而不是包袱

有爱支撑，孩子更坚强

如何帮孩子面对负面的阴影？

爸妈大不同，应变之道

了解妈妈，要先了解外婆

爸爸和妈妈一样亲

卷三 女人，你的名字不只是母亲——

妈妈的爱与自我追寻 最圆满的亲子关系——

妈妈做自己，也让孩子做自己

走在自己所爱的路上，人生永远不会嫌晚

接纳真实的自我，用自己喜欢的方式养小孩

雨中的我，永不放弃——留给孩子一本爱的存折

雨中联想一：妈妈的爱，像把坚强的保护伞

雨中联想二：带给孩子穿越困境的韧性

雨中联想三：怀念爸爸雨中的车声 在人生的大海，我想要成为一只飞鱼

画一张生命地图，检视自己的生命历程

向过去的痛苦，寄上一张慰问卡 将生命的哀伤，化为喂养自己的养分

品尝生命的果实，让自己过得更好

我要为自己做什么，才会过得更好？

自己制作一个锦囊妙袋

唤起内心的力量：我渴望什么？我向往什么？

制作生命美好的蓝图，找出最坚强的后盾

为自己做周期性的心灵打扫

不同阶段，为自己画不同的自画像 女人，你的名字不只是母亲

后记

我曾做过的三个生命实验

实验一：上小学前，不教孩子写字，将来学业成绩会跟不上吗？

实验二：孩子没有读幼儿园，将来上学人际关系会不好吗？

实验三：如果把自己还原成新生的种子，我会怎么长呢？幸福小幽默

- ◎ 爱自己的优点，也爱缺陷
- ◎ 妈妈总有神奇的读心术
- ◎ 出租车惊魂之旅
- ◎ 孩子奇怪的逻辑
- ◎ 如果有一天，妈妈变成小孩……
- ◎ 幽默会遗传!?
- ◎ 妈妈，你把我的「宝贝」当垃圾啦！
- ◎ 幸福，藏在平凡细微的小事
- ◎ 鸡腿事件的领悟
- ◎ 妈妈的心里，永远有个不会变老的小孩
- ◎ 无辜的洗衣机
- ◎ 幸福沟通法则
- ◎ 你像爸爸还是妈妈？
- · · · · (收起)

[妈妈做自己，孩子就能做自己](#) [下载链接1](#)

标签

亲子

育儿

好书，值得一读

我想读这本书

不会爱自己，就不会爱别人！

社会

生活

文化

评论

文笔一般，胜在朴素中都是付出也实践过的真理。不是专家胜似专家。

一般

鸡汤的成分过多，从自己小时候的创伤渐渐觉知，转而选择原谅接纳父母，感觉可借鉴的内容并不多，只是更加明白，父母怎么样，孩子就会怎么样。倒是作者女儿的插画有些意思。

一般，但我喜欢台湾，里面描写的所有台湾的情景都喜欢

最近越发觉得，会去买亲子育儿类书籍并且看完的家长，其实并不需要书籍的指导，因为书里所传递的知识和概念，其实他们都已经认可并且根植在心中了。需要阅读的是那些还不知道怎么陪伴孩子成长的家长，但是他们并不会去读……一个怪圈……

[妈妈做自己，孩子就能做自己](#) [下载链接1](#)

书评

自从孩子上小学以来，我们之间争吵与冲突便成了家常便饭，经常一个愉快的周末被弄的身心疲惫，一个温暖的夜晚被折腾的难以入睡，大部分的原因，是因为孩子作业中的一些小事和孩子身上的一些言行。为此我陷入深深的自责，在孩子上小学之前，从来没有发生过这样的事情，怎么样…

在看了很多育儿书籍之后，我看到了这本书，这是一本难得可贵的书，作者黄淑文用自己的教养智慧，为父母拨开教养的迷雾。家庭治疗大师萨提尔的“尊重自我”，村上春树关于童年的自我剖析，利奥·巴斯卡利亚关于父母的解读，日本心理大师河合隼雄关于孩子“宇宙”的解密…

对于新手爸妈来说，会少不了很多的焦虑，非要是经过一两年的时间，才能把孩子和自己的问题都一一化解掉。但是最近看了黄淑文这个妈妈的这本书，感受很深。原来很多问题，教育孩子的问题，是出在自己的身上，是自己背后原生家庭对自己内心的影响。所以这不是一个简单的由我出发...

孩子的童年里，让家长们觉得最幸福的是3-6岁的这段时光，比起0-3岁孩子的牙牙学语，学走路来说，这个年龄段的孩子能表达自己的想法了，也会自己一个人玩儿了，还有小伙伴跟他们一起玩耍，学会了认字，也懂得了很多家长都惊讶的事情。再大一些的孩子，家长们就要开启每...

我的女儿这个月刚过了三周岁的生日，从她出娘胎算起，我正式成为一位母亲有三年了。怀孕那段时间工作比较忙，加上房子装修，饮食和休息方面常常得不到好的保障。还好，我身体底子比较好。我一直坚信母亲在怀孕期间，精气神很重要，会感染孩子。因此，我常常再忙再累也会提...

[妈妈做自己，孩子就能做自己](#) [下载链接1](#)